

Jetzt anmelden!

Seminare & Urlaubsseminare

Lass dich finden von deinem Seminar!

Den Fluss des Lebens erkunden und lieben lernen.

INKL.
ZUSATZINFOS ÜBER:
Ausbildung zum
Mental- und Emotionalcoach
+
Firmenseminare

fühlDichfrei

weitere Seminare & Urlaubsseminare
auf www.live-freestyle.de

NORBERT NOTTENKÄMPER

Bewegende Seminare & Einzelcoachings
für Herz und Verstand
mit Herz und Verstand

Spring über deinen Horizont,
erweitere die Grenzen deines SEINS
gehe aus deinem Alltag und erfinde dich
neu in einem bunten Leben voller
Bewegung und Begeisterung.

Wer bist du hinter den
Mauern deiner Konditionierung?
Entdecke deine Gaben und Talente.
Mach das scheinbar Unmögliche möglich.
Wie wird das Leben zur Feier?
Lust auf Verrücktheit und Lebendigkeit?

Bist du bereit?

Dann wähle jetzt ein Seminar und mache den ersten Schritt.

Anmeldung und weitere Infos unter

www.live-freestyle.de

~~HÄTTE~~
~~KÖNNTE~~
~~SOLLTE~~

LOS GEHT'S!



Spiel mir das Lied vom Tod.

Die Angst vor dem Tod ist häufig die Angst vor dem Leben.



„Ich kann das Seminar bedingungslos weiterempfehlen, um Altes loszulassen und Neues zu beginnen, die Verstrickungen zu lösen, mit Leichtigkeit ins Leben zu starten und die Angst vor dem Tod zu verlieren und zu vertrauen.“ – Simone

Wie du Tod und Sterben erlebbar machst und deinem Leben freudig ins Auge siehst.

Viele Menschen leben ein mehr oder weniger bewusstes Leben und klammern ihre größte Angst, nämlich die Angst vor dem Sterben, völlig aus Ihrem Leben aus. Das Seminar richtet sich an Menschen, die ein freudvolles Leben leben wollen und das Sterben vielleicht bisher als noch nicht zum Leben zugehörig empfinden oder durch plötzliche Konfrontation mit dem Tod überfordert sind. Die Teilnehmer lernen über den Tod zu reden, die Angst vor dem Sterben zu fühlen und so den Tod, aus der Außen-seiterrolle in ihr Leben zu ziehen. Es ist möglich, den Tod zum Freund zu gewinnen, der einen ermächtigt, ein erfülltes Leben zu leben.

In Beispielen, Meditationen und intensiven Übungen lernen die Teilnehmer ihre ganz persönliche Beziehung zum Tod und Sterben und somit zum Leben wahrzunehmen und zu verändern. Der Tod bekommt so einen Platz im Leben des Einzelnen, damit jeder Teilnehmer noch mehr zu sich und seinem individuellen Leben in Freude und Leichtigkeit „Ja“ sagen kann.

Es ist alles andere als ein „schweres“ Seminar. Wer die Angst vor dem Tod in sein Leben integriert, kann viel leichter mit einem „JA“ durch das Leben gehen. Wenn du willst, bringt dich dieses Seminar mehr ins Leben als alle anderen. Es ist ein Seminar in Lebensfreude, auch wenn du Angst vor dem Tod oder vielleicht einen geliebten Menschen verloren hast.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



The Work of Byron Katie

Ist es wahr was du über dich, die anderen und das Leben denkst?



„Jedem, der aus tiefsten Herzen seinen Frieden wirklich finden möchte, dem kann ich dieses Seminar unbedingt empfehlen.“ – Erika

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die einen pragmatischen Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag finden wollen. Was ist The Work? The Work besteht aus lediglich vier Fragen und Umkehrungen von stressigen Gedanken und Glaubenssätzen. Byron Katie entwickelte diesen Weg 1986. Sie litt mehrere Jahre an schwerster Depression und wachte eines Morgens wie verwandelt auf. Schmerz, Dunkelheit und Verzweiflung waren vorbei – denn sie erkannte, dass es nicht die Welt war, an der sie litt, sondern dass ihre Gedanken über die Welt der Grund ihres Leidens gewesen waren.

Gönne dir diese Tage, um die Geschichten anzuschauen, die mit Angst, Wut, Trauer besetzt sind und an denen du vielleicht dein ganzes Leben lang gehangen hast. In diesen Tagen kannst du entdecken, dass deine Geschichten die Geschichten aller Menschen sind und dass die Erlebnisse aller Menschen auch deine sind. Du wirst von einem wunderbaren Team unterstützt, so dass du immer mehr du selbst sein kannst, ohne Angst vor Bewertung und Beurteilung – vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben.

In diesem Seminar lernst du in vielen, vielen Übungen deine Gedanken zu überprüfen und wenn du magst, sie zu verwandeln. Du kannst dich jetzt schon darauf freuen. Eine Teilnehmerin meint dazu: „Wieder einmal bin ich begeistert davon, wie kreativ Norbert dieses Seminar gestaltet hat. THE WORK bietet uns einen erstaunlich einfachen und wirksamen Weg an, um das Gewirr von Täuschungen, in das wir uns verwickeln, zu durchschneiden. In Übungen, die dich in dein tiefstes Inneres führen, wirst du sehen, wie gut es tut, die Geschichten deines Lebens loszulassen. Und du wirst sehen, dass es gar nicht so schwer ist THE WORK zu verstehen, um es nach dem Seminar in dein Leben zu integrieren.“ (Anke)

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Aus der Ruhe in die Kraft.

Viel mehr als nur ein Schweigeseminar.



„Das Seminar war wie immer ein Ruhepol für mich. Sich in diese Energie von Norberts Seminaren zu begeben, erinnert mich immer ein Stück mehr daran wer ich bin. Ich bin dankbar für all die Erfahrungen und das viele Gelächter. Danke für dieses Seminar.“ – Felix

Wer nicht in die Stille geht, geht leer aus. In der Stille lauschen wir der Melodie unserer Seele. Dieses Intensivseminar kann ein echtes Highlight deines Lebens werden. Wir gehen in die Stille, begegnen uns selbst und unseren Mitmenschen in der Stille.

- » Du wirst beeindruckt sein, was Stille und in Stille erlebte Übungen in dir bewegen können.
- » Du wirst beeindruckt sein, welches Potential in dir liegt, wenn es – auch wenn es nur wenige Augenblicke sind – ruhig in dir wird.
- » Du lernst dir und der Stille zu lauschen. Du machst die Erfahrung von Vertrauen und geführt sein.
- » Du wirst viele, viele Übungen, Meditationen und Ausflüge erleben, die dich mehr und mehr zu dir selbst bringen.

Am ersten Seminartag wird der Ablauf des Seminars erläutert, hier kannst du deine Fragen stellen und ggf. Ängste bzw. unangenehme Gefühle äußern. Du darfst dich auf wunderbare Tage freuen, die dich dir selbst sehr nahe bringen. Dieses Seminar gehörte im letzten Jahr zu den Seminaren mit dem besten Feedback.

Nicht zuletzt werden wir viel Spaß haben und uns selbst und das Leben feiern.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Einfach MannSEIN oder „Geh‘ deinen Weg, Mann!“



„Ich bin begeistert und hätte viele Freunde und Bekannte mitgebracht, wenn ich gewusst hätte, wie tief einen das Seminar berühren kann.“ – Markus

Freu dich auf ein wunderbares Wochenende unter Männern!

In diesem Seminar, nur für Männer, möchten wir dich begeistern, für deinen Weg in ein beschwingtes und herzoffenes Männerleben. Ausgerichtet auf jeden einzelnen Moment, in dem du die Wahl hast, zwischen „Krieg“ und „Frieden“ in deinem Leben zu wählen. Auch wenn du das jetzt gerade nicht glauben kannst.

Du kommst in dieses Seminar, weil

- » Du endlich mehr deine Männerenergie leben und erleben möchtest.
- » Du verstehen möchtest warum du so bist wie du bist.
- » Du Zugang zu deinen Gefühlen und auch zu deinen Ängsten und Zweifeln haben möchtest.
- » Du deinem Leben Sinn und Ausrichtung geben möchtest.
- » Du es leid bist, der Frauenversther und Frauenretter zu sein.
- » Du statt Burn-out lieber dein eigenes Feuer entflammen und leben magst.

Das wartet auf dich in diesem Seminar

- » Du lernst, dass deine Lebenswirklichkeit im Wesentlichen von dir abhängt.
- » Du lernst deinen Beobachter und Entscheider kennen, mit deren Hilfe du immer häufiger FRIEDEN statt Angst wählst.
- » Du lernst, wie du mit den „Knöpfedrückern“ in deinem Leben besser umgehen kannst.
- » Du lernst, dass deine Beziehung zum Vater deiner Kindheit wesentliche Auswirkungen auf dein Berufsleben und auf die Beziehungen zu deinen Vorgesetzten hat.
- » Du lernst, warum du welche Frauen in dein Leben ziehst.
- » Du lernst den kleinen Jungen in dir kennen und seine Lebensfreude zu nutzen.
- » Du lernst Krisen für dich zu nutzen und dich neu auszurichten.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Dein Weg zu Dir

oder „Wie geht das mit der Selbstliebe?“



„Es gibt Seminarleiter, die skizzieren oder zeichnen Seminare. Hier werden sie gemalt und künstlerisch gestaltet.“ – Monika

Jeder Mensch wünscht sich inneren Frieden, Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude. Wie wir hierhin gelangen können, davon handelt dieses Seminar.

Wir mögen dich begeistern für dich und für deinen Weg zu dir selbst. Unabhängig davon, was bisher gewesen ist. Ausgerichtet auf jeden einzelnen Moment, in dem du die Wahl hast, zwischen „Krieg“ und „Frieden“ in deinem Leben zu wählen. Auch wenn du das jetzt gerade nicht glauben kannst.

- » Du lernst, dass deine Lebenswirklichkeit im Wesentlichen von dir selbst abhängt
- » Du lernst, deinen Beobachter und Entscheider kennen, mit deren Hilfe du immer häufiger FRIEDEN statt Angst wählst
- » Du lernst, deine Gefühle wie Ohnmacht, Wut, Angst, Trauer wahrzunehmen und mehr und mehr in Freude zu verwandeln
- » Du lernst, wie du mit den Knöpfedruckern in deinem Leben besser umgehen oder sogar Frieden schließen kannst
- » Du lernst, Kontakt mit deinem inneren Kind aufzubauen und seine Lebensfreude zu nutzen
- » Du lernst, dich selbst ein Stück mehr kennen und mehr und mehr lieben.

Das erwartet dich:

- » Vorträge zu den wichtigsten Ursache-/Wirkungszusammenhängen
- » Geführte Meditationen
- » Frage- und Antwortsequenzen
- » Viele praktische Übungen
- » Musik und Rituale

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Informations- & Inspirationstag

Nutze jetzt die einmalige Chance
und buche jetzt unser Specialevent!

~~HÄTTE~~
~~KÖNNTE~~
~~SOLLTE~~
LOS GEHT'S!

TAGESEVENT

inkl. Informationen zur
Coaching Ausbildung 2019/2020

Den Fluss des Lebens erkunden und lieben lernen.



Du wünschst dir inneren Frieden, Leichtigkeit,
Klarheit und Freude in deinem Leben?

oder

Du interessierst dich für die Ausbildung
zum Mental- und Emotionalcoach?

» **Dann bist du hier genau richtig!**

Mache dich auf den Weg in ein selbstbestimmtes,
friedliches, fröhliches und fließendes Leben.

UNSERE TOURDATEN, DETAILS &
BUCHUNG UNTER:

www.live-freestyle.de

Sicher dir jetzt dein
TAGESTICKET
für nur **55€**
statt 150€



Vater, Mutter, inneres Kind

Kläre deine Vergangenheit und du bist frei.



„Mir ist mehr und mehr bewusst geworden, was diese Ketten mit mir machen und wie wichtig das Loslassen auf meinem Weg zu mehr FRIEDEN, FREUDE und FREIHEIT ist“ – Anke

Warum wir heute noch Vater-Mutter-Kind spielen

Dieses Seminar wird erstmals als Kombiseminar der beiden sehr erfolgreichen und erprobten Semiarkonzepte angeboten:

„Gefühlvoll in deine Kraft gelangen. Die Mutter deiner Kindheit.“ und **„Time out statt Burn out. Der Vater deiner Kindheit.“**

In unserem gesamten Alltag wirken unbewusst 3 Säulen unserer Vergangenheit. Vater-Mutter-Kind. Vater und Mutter prägten uns, egal ob sie präsent waren oder nicht. Als Kind nahmen wir uns Ihrer an, verinnerlichten Rollenbilder, Aussagen, Verhaltensweisen und auch ihre Emotionen. Dieses Kind von damals wirkt noch heute in uns. Wir waren sehr lange mit unserer Mutter verbunden und von ihr abhängig, zunächst körperlich aber auch seelisch. Denn ohne die Aufmerksamkeit unserer Mutter/Eltern hätten wir nicht überleben können. Auch unser Vater spielt eine wesentliche Rolle. Er verkörpert die männliche Seite in uns, die Schaffenskraft und den Erfolg. Noch heute wirken sich diese Rollenbilder auf Beruf, Partnerwahl, Erziehung, und unserer Gefühlswelt aus. In diesem Seminar kannst du dich deinen Schlüsselpersonen ganz bewusst nähern und deine unbewussten Verbindungen klären. Du kannst erkennen, was deine Anteile und die deiner Eltern sind, sowie deinem Inneren Kind Aufmerksamkeit schenken und all diese Erkenntnisse friedlich und erwachsen in dein Leben integrieren. Deine Vater-Mutter-Kind Verstrickungen zu lösen sind ein wesentlicher Schritt, um deine Gefühlswelt besser zu verstehen oder gar einen Zugang dort hin zu bekommen, deine volle Kraft und somit dein Potential zu entfalten, sowie deine innere und äußere Freiheit zu erlangen. Lerne zu verstehen, warum du heute immer noch unbewusst das Vater-Mutter-Kind Spiel deiner Vergangenheit spielst und löse es achtsam auf.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen, die sich auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit, Frieden und innerer Ruhe machen wollen.



Weil du es wert bist. Vom Mangel in die Fülle.

Erfolg folgt, wenn du dir folgst.



„Norbert schafft es den Mangel so fühlbar und erlebbar zu machen, dass du all deine Programme und Gedankensätze dazu mehr als sichtbar aufs Tablett bekommst. Eine intensive, berührende und verändernde Begegnung mit dir selbst. Ich kann diese Erfahrung nur jedem ans Herz legen, um so bewusst die Fülle leben zu können. Danke dafür.“ – Heike

Ohne inneres Gleichgewicht kein äußerer Wohlstand.

Wie steht es bei dir grad so Leben? Auf den ersten Blick scheint alles im grünen Bereich, doch beim näheren Hinschauen mangelt es an vielen Ecken und Enden. Also, das Geld ist zu wenig, der Job könnte besser sein, die Zeit für die schönen Dinge im Leben ist viel zu kurz. Spürst du auch ständigen Mangel, bist unzufrieden und willst was ändern? Du hast vielleicht schon Ideen, was du ändern willst, doch immer wieder kommt etwas dazwischen, was dich davon abhält? Umstände, Menschen oder auch Gedanken, die dir erzählen wollen, warum es gerade JETZT noch nicht geht. Geld ist in unserer Gesellschaft ein großes Thema. Viele definieren sich und andere über Reichtum und materielle Fülle. Dennoch gibt es jede Menge materiell reiche Menschen, die nicht wirklich glücklich sind. Dann wiederum gibt es Menschen, die sich ausschließlich über ihre inneren Werte identifizieren und dabei Geld und andere materielle Dinge vollends ablehnen. Hier geht oft der Transfer der inneren Schätze in das konkrete Leben verloren. Erfolg in dir entsteht, wenn du innere Wahrheit mit dem Außen verbinden lernst. So entdeckst du Wertschätzung für dich, deine Mitmenschen und das Leben. Du wirst vom Leben beschenkt und darfst die Fülle im Außen und Innen leben.

Du darfst dich darauf freuen, mit Hilfe von Meditationen und Übungen intensive Erfahrungen zu den Themen Mangel und Fülle zu machen, die dein Leben langfristig nachhaltig bereichern werden. Lerne in diesem Seminar im Fluss des Lebens zu schwimmen und die Geschenke anzunehmen, die das Leben ständig und überall bereithält.

Lass dich überraschen. Ein Seminar gefüllt mit sehr vielen spannenden und inspirierenden Momenten.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Montenegro – Meditative Flussreise

Den Fluss des Lebens erkunden und lieben lernen



„Wenn du die Natur und das Abenteuer liebst, dann empfehle ich dir auf diese Reise zu gehen. Das Leben ist Veränderung – so wechsle vielleicht auch mal die Perspektive und begib dich auf den Fluss - auf deinen Fluss des Lebens.“ – Ramona

Ein Fluss fragt nicht, er ist nicht im Widerstand.
Er fließt einfach.

Dieses Seminar ist ein ganz besonderes Seminar. Frei nach dem Motto „Den Fluss des Lebens erkunden und lieben lernen“ begeben wir uns auf den Fluss Tara in Montenegro. Die Tara gehört zu den landschaftlich beeindruckendsten Flüssen Europas. Die bis zu 1300 Meter tiefe und 86 Kilometer lange Schlucht im Unterlauf ist eine der tiefsten Schluchten der Welt.

Falls du Montenegro noch nicht kennst, wirst du dich über die wunderschöne Landschaft und die sehr gute Infrastruktur wundern. Die Anreise erfolgt mit dem Flugzeug nach Sarajevo, von dort werden wir abgeholt und zu unserem ersten Seminarplatz direkt mit Blick auf den Fluss gefahren. Wenn du Zeit hast und vorher oder nachher noch einige Tage Urlaub machen möchtest, kannst du auch mit dem Auto anreisen. Den Fluss befahren wir in Rafts (größere Schlauchboote) mit jeweils einem Guide je Boot. Wir übernachten unterwegs in Unterkünften, die ähnlich gemütlich wie Berghütten in den Alpen aufgebaut und ausgestattet sind. Dein Gepäck wird von Übernachtungsplatz zu Übernachtungsplatz transportiert. Du musst dich nicht kümmern. Kulinarisch lassen wir uns von der lokalen Küche verwöhnen. Im Seminar geht es um die verschiedenen Perspektiven auf deinem Fluss des Lebens. Du darfst gespannt sein und dich darauf freuen, was dich erwartet.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer, Frauen, Familien. Kinder ab 14 Jahren.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Sansibar – Strandwandern

Meditatives Strandwandern im Paradies



*„Für mich ist das was du uns gezeigt hast
„angewandte Transformation“ und eine echte
Bereicherung für mein Leben.“ – Bettina*

Es muss nicht immer der Jakobsweg sein.

Sansibar – allein der Klang der Trauminsel erzählt von Magie, weißen Stränden, Charme und abenteuerlichen Geschichten. Eine wahrlich traumhafte, sehr hoch schwingende Insel im Osten von Tansania. Hakuna Matata, was soviel heißt wie „kein Problem“ ist das Lebensmotto der Sansibaries und wird dir mehrmals täglich entgegengerufen.

Frei nach dem Motto „Kontrolle ist gut. Vertrauen ist besser.“ begeben wir uns auf eine meditative Wanderung entlang der Ostküste Sansibars. Wir gehen jeden Tag nur soweit, wie uns die Füße tragen. Wir reisen ohne oder nur mit leichtem Gepäck. Der Strand ist fest, so dass du gut laufen kannst.

Der Weg bzw. der Strand ist das Ziel und finden dort wahre Traumstrände: Weißer Sand, Unterwasserschätze und eine entspannte Atmosphäre erwarten dich, wenn du zwischen Einheimischen, Urlaubern und Backpackern am Strand liegst bzw. wanderst. Die Strände Sansibars ändern dabei zweimal täglich ihr Gesicht, denn Ebbe und Flut sind hier sehr stark ausgeprägt, sodass sich das Wasser bei Ebbe teils mehrere hundert Meter zurückzieht. Es ist vielleicht das einzige Wanderseminar bei dem du als Wanderschuhe Flipflops benötigst und selbst auf die wirst du wahrscheinlich häufig verzichten wollen. Wir lassen uns treiben, vertrauen dem Weg und dem Leben. Wir finden wunderbare Übernachtungsplätze mal sehr einfach und sauber, mal sehr luxuriös, gerade so wie wir es brauchen und wollen. Kulinarische Hochgenüsse erwarten dich durch auf der Insel angebaute exotische Gewürze und frische, liebevoll zubereitete Kost. Du wirst verwöhnt von einer bezaubernden Unterwasserwelt, bunten Fischen, warmer Wassertemperatur, Korallen, Muscheln und vieles mehr. In diesem Sinne:

Hakuna Matata. No Problem.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer, Frauen, Familien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Sansibar – Retreat

Ich will MEER und es darf auch mal leicht sein.



„Eine traumhafte Einkehr zu mir selbst mit ganz viel Spaß und neuen Erkenntnissen, die mich sehr weiter gebracht haben auf meinem Weg, in ein friedliches, entspanntes Leben“ – Erika

Eine Trauminsel zum Verweilen und Innehalten

„Ich will MEER und es darf auch mal leicht sein.“ So lautet das Motto, unter dem dieses Retreat stehen wird. Dieses Seminar wird an unterschiedlichen Seminarplätzen auf der Insel Sansibar stattfinden. Eine wahrhafte Trauminsel zum Verweilen, Träumen und SEIN. Die Übernachtungs- und Seminarorte befinden sich in der Regel immer in direkter Strandnähe. Du darfst dich auf wunderschöne Strände und tolle Menschen freuen. Kulinarische Köstlichkeiten geben unserem Aufenthalt eine besondere Note. In der Ferne Afrikas erwarten dich landestypische Aktivitäten. Komme mit den einheimischen Massais in Kontakt und erfahre mehr über eine andere Kultur und die Leichtigkeit des Lebens.

Lerne neue Menschen kennen und begib dich gemeinsam mit Ihnen auf eine Reise näher zu dir selbst. Neben ganz viel Entspannung und Erholung erwarten dich kleine Seminarblöcke in denen du lernen kannst, deine Gefühle zu verstehen, entsprechend mit ihnen umzugehen und gar in (Lebens-)Freude zu verwandeln. Weiterhin wirst du die Möglichkeit haben, gemeinsam Dinge auszuprobieren, die du so bisher nicht kanntest oder schon immer mal erfahren wolltest. Du kannst Kraft tanken, dich und das Leben feiern, dich selbst besser kennen und lieben lernen und dadurch mehr Selbstliebe entwickeln. Begleitet wirst du von einem Therapeutenteam, welches dir stets zur Seite steht. Darf es denn MEER sein?

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Lanzarote – Namasté

Das Göttliche in mir grüsst das Göttliche in dir.



„Was ich an Norberts Seminararbeit besonders schätze ist seine Kreativität. Es scheint da keine Grenzen zu geben. Das inspiriert.“ – Eva

Die Reise nach Lanzarote ist auch eine Reise ins Innere.

Das Bild Lanzarotes ist geprägt von einer bizarren Lavalandschaft, vom tief blauen Meer und rotbrauner Erde. An den meisten Tagen treibt der Passatwind Schönwetterwölkchen vor sich her und sorgt für ein wechselndes Spiel aus Licht und Schatten. Es ist eine einzigartige Landschaft mit unvergleichlichen Naturschauspielen.

Lanzarote setzt tiefe Empfindungen frei und öffnet die Seele für eine Reise zu sich selbst. Es gibt kaum eine Insel oder Region auf der Welt, die so ideale Voraussetzungen für Lern- und Transformationsprozesse bietet.

Dieses Seminar kombiniert auf wunderbare Weise Urlaub und Erholung mit Transformation, Bewusstsein und Meditation. Die Seminareinheiten unterstützen dich dabei, deinen Weg zu deiner Wahrheit und deiner Intuition wieder zu finden. Du hast die Möglichkeit dich mit den begleitenden Coaches auszutauschen oder deine dich bewegenden Themen in einem sehr wirksamen Einzelcoaching anzuschauen. Zusätzlich runden Ausflüge und Zeiten zur freien Gestaltung die Woche eindrucksvoll ab.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Kreta – Kraft & Transformation

Im Kontakt mit dem göttlichen Teil in dir.



„Du hast mich echt umgehauen mit deinem wunderbaren Seminar. Alle Teile, die mir bei anderen Seminarleitern oft fehlen hast du eingebaut. Du warst sooo authentisch und hast viele persönliche Beispiele gebracht, das hat mir super gefallen.“ – Sandra

Unterwegs im Land der Götter, Mythen und Geschichten

Fühle dich eingeladen zu einem ultimativen inneren Abenteuer, zu einer Seminarwoche, mit der du dein Leben nachhaltig verändern und bereichern wirst. Kreta ist die Insel voller Mythen und Geschichten. Griechische Götter, herzliche Gastgeber, wundervolle Wanderungen, kristallklares Wasser, glitzerndes Meer und nicht zuletzt hervorragende mediterrane Küche.

Dieses Seminar kombiniert auf wunderbare Weise Urlaub und Erholung mit Transformation, Bewusstsein und Meditation. Zusätzlich runden Ausflüge und Zeiten zur freien Gestaltung die Woche eindrucksvoll ab.

Gönne dir diese Woche, um die Geschichten anzuschauen, die mit Angst besetzt sind und an denen du vielleicht dein ganzes Leben lang gegangen hast. In dieser Woche kannst du entdecken, dass deine Geschichten die Geschichten aller Menschen sind und dass die Erlebnisse aller Menschen auch deine sind. Du wirst von einem wunderbaren Team unterstützt, so dass du immer mehr du selbst sein kannst, ohne Angst vor Bewertung und Beurteilung – vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben.

Du darfst dich auf eine wunderbare, kraftbringende Seminarwoche freuen.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Marokko – Ab in die Wüste!

Einfach unterwegs sein.



„Land der Kontraste, der Landschaften, die dort ihre Seele enthüllen, wie die Facetten meines SEINS werde ich dort EINS und weiß, das ist MEINS, führt mich zu dem allumfassenden Wissen wer ich bin und wer ich sein möchte“ – Simone

Hast du auch schon mal davon geträumt, ins Land von 1001 Nacht zu reisen?

Dies ist eine wunderbare Seminarreise, die einen tiefen Eindruck von dir selbst und von Marokko mit seiner großartigen Gastfreundschaft vermittelt. Wir wohnen authentisch, schlafen in der Wüste in einem Beduinencamp, sind mit Kamelen unterwegs und zum Abschluss genießen wir die Energie von Marrakesch. Wie fühlt sich wohl so ein Kamelritt an? Mal unbequem, mal wackelig, mal hoch und mal tief, mal schnell und mal langsam, mal im Takt und dann wieder total aus den Fugen, mal entspannt und auch mal angsteinflößend. Und doch trägt uns das Kamel ganz selbstverständlich. Ganz wie das Leben. Betrachte dein Leben mal aus einer anderen Perspektive und erkenne, dass alles richtig und wichtig ist, genauso wie es gerade geschieht.

Wir sinken tief in uns hinein und lassen uns Verzaubern von der Magie unserer Umgebung. In dieser Woche erlebst du das Land in all seinen Facetten. Marokko bietet dir Sonne und Strand, Wüste und Ruhe, Berge und Schnee, sowie Markttreiben und Nachtleben aus 1001 Nacht. Bei Nacht kannst du Millionen von Sternen am nächtlichen Wüstenhimmel bestaunen. Wir trinken Tee aus silbernen Kännchen und lauschen landestypischer Musik der Wüstenbewohner. Du kannst dich auch auf abenteuerliche Aktivitäten einlassen, neue Dinge ausprobieren, die du womöglich sonst so nicht kennst, und dich dabei stets durch ein erfahrenes Team gut begleitet fühlen. In diesem Urlaubsseminar kannst du die Vielfalt des Lebens innerhalb einer Woche intensiv erleben und diese Energie in dein Umfeld integrieren.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Alle weiteren Infos und Anmeldung unter www.live-freestyle.de

Seychellen - Auf ins Paradies

Kreuzfahrt auf einem kleinen Schiff zu den schönsten Stränden der Welt.



„Es war einfach nur wundervoll.“ – Susanne

Barfuß auf Schiff und Strand unterwegs sein,
ist das kleinste Geschenk dieser Reise.

Faszinierende Schönheit wohin das Auge blickt. Jeder Tag ein Hochgenuss für die Sinne. Spektakuläre Farben und Licht, eine einzigartige Flora und Fauna. Ein Traum für Schnorchler und Taucher. Wundervolle, lauwarme Nächte unter gigantischem Sternenhimmel. Vielleicht öffnest du jeden Morgen die Augen und denkst: „Schon wieder im Paradies.“. Schneeweiße Traumstrände vor topas-blauem, kristallklarem Meer, grüne Hügel, Palmen, bunte Blüten und einzigartige Gesteinsformationen. An Bord des restaurierten, im traditionellen holländischen Stil gebauten Schiffes erkunden wir das Strandparadies der Seychellen 8 Tage vom Wasser aus. Unsere Gruppe besteht aus maximal 16 Teilnehmern, sodass wir ausreichend Platz auf dem Schiff haben. Wir genießen traumhafte Ausblicke, paradiesische Strände und vieles, vieles mehr. Das Seminar findet an Bord oder Open Air an einem der wunderschönen Strände statt. Du hast immer wieder Zeit direkt vom Schiff aus zu schnorcheln oder sogar zu tauchen. Die Crew versorgt uns mit köstlichen Speisen der kreolischen Küche und stets frischen Früchten. Wir dürfen die Seele baumeln lassen und müssen uns um fast nichts kümmern. Inselerkundungen und Ausflüge runden diese sehr eindrucksvolle Reise ab.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Das Kind in dir kennen und lieben lernen!



„Sehr berührend war für mich die Meditation in der Gondel, die mir sehr deutlich vor Augen geführt hat, wie die Gedanken die Gefühle auslösen und sich das alte Muster auftut, das war super zu beobachten und zu spüren.“ – Simone

Urlaubsseminar mit wechselnden Orten im Allgäu und Südtirol

Versetze Berge in den Bergen und begegne liebevoll deinem Inneren Kind

Es gibt keinen passenderen Ort für dieses Seminar, als in den Bergen. Die Berg- und Talfahrten sowie Höhen und Tiefen, spiegeln wunderbar unser Leben und das Wirken des Inneren Kindes in uns wieder.

Begegne sanft und liebevoll deinem Inneren Kind. Vielleicht kennst du folgende Situation: Dein Chef, dein Partner oder deine Eltern sagen etwas, was in dir ein unangenehmes Gefühl auslöst. Möglicherweise reagierst du bockig, traurig, verletzt oder fühlst dich angegriffen. An dieser Stelle meldet sich dein Inneres Kind. Doch was das eigentlich ist und wie es, oft unbewusst, in uns wirkt, kannst du in diesem Seminar erfahren. Du erfährst grundlegende Erkenntnisse über dich, deine Verhaltensweisen und deine Emotionen. Du lernst, warum du in bestimmten Situationen entsprechend reagierst, welchen Anteil dein „Inneres Kind“ daran hat und wie der erwachsene Anteil in dir reagieren würde. In Meditationen und spannenden Übungen kommst du dir und deinem Inneren Kind sehr nah. So nah wie vielleicht nie zuvor. Du erlebst in spannenden Ausflügen und Gruppenaktivitäten eine wundervolle Atmosphäre, in der du sein darfst, wie du bist. Komm in die Berge und lerne dein Inneres Kind sowie die Berg- und Talfahrten des Lebens kennen und lieben.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ein Seminar für Männer und Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



8 MONATIGE AUSBILDUNG

Coaching Ausbildung

Mental- und Emotionaltrainer nach Norbert Nottenkämper



5 JUBILÄUMS
AUSBILDUNG
mit tollen Highlights!

Den Fluss des Lebens erkunden und lieben lernen.

Herzlich Willkommen,

zu einer Ausbildung, mit der du dein eigenes Leben, das Leben der Menschen in deinem Umfeld und deiner Klienten nachhaltig nachhaltig bereichern wirst.

In dieser Ausbildung erlebst du dich als Coach/Trainer und als Mensch. Du kannst das erlernte Know-How nutzen, wenn du therapeutisch arbeiten möchtest, um andere Menschen in ihren Lebensthemen zu unterstützen. Wenn du nicht therapeutisch arbeiten möchtest, bist du ebenso herzlich willkommen und kannst diese Seminarreihe ganz für dich selbst nutzen. Sie begleitet dich auf deiner Reise zu dir selbst auf bereichernder Art und Weise.

Gönne dir diese Zeit, um die Geschichten loszulassen, die mit Angst besetzt sind und an denen du vielleicht dein ganzes Leben lang gehangen hast. Du wirst entdecken, dass deine Geschichten die Geschichten aller Menschen sind und dass die Erlebnisse aller Menschen auch deine sind. In dieser Zeit wirst du von einem wunderbaren Team unterstützt, so dass du immer mehr du selbst sein kannst, ohne Angst vor Bewertung und Beurteilung – vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben.

Die Ausbildung ist geeignet:

- » als Berufseinstieg oder Neuausrichtung zum selbstständigen Coach
- » als Weiterbildung für Coaches
- » als Ergänzung für therapeutische sowie soziale Berufe
- » für Führungskräfte
- » für Eltern und Pädagogen
- » als Entwicklungsschub und Potentialentfaltung für dich persönlich, ohne das Ziel, das Gelernte beruflich verwenden zu wollen.

Interesse? Dann bewirb dich jetzt!

Alle Informationen findest du in unserer Ausbildungsbroschüre auf unserer Internetseite

www.live-freestyle.de

Mit Freude arbeiten und arbeiten lassen

– gleichzeitig als Firma davon profitieren



novio

Mental- und Emotional-Training für Mitarbeiter und Führungskräfte

Das zeichnet uns aus

- » Ganzheitlicher auf die Firmenbelange abgestimmter Ansatz, bei dem die Persönlichkeitsentwicklung der Mitarbeiter und die Entwicklung der Firma im Mittelpunkt steht
- » Individuell zugeschnittene Seminarprogramme
- » Für Führungskräfte und Mitarbeiter optimiertes Mental- und Emotional-Training
- » Seminare als Komplettpaket (Seminarleistung, Übernachtung und Verpflegung)
- » Begleitung der Seminare durch erfahrene Coaches
- » Seminare mit vielen positiven Überraschungen und Erkenntnissen
- » Intensiver Austausch, neue Blickwinkel und frische Impulse
- » Und zu guter Letzt blicken wir auf über 25 Jahre erfolgreiche Unternehmensberatung und Coaching zurück

Die Seminare sind individuell, außergewöhnlich, nachhaltig, sehr effektiv und werden auf die Teilnehmerbelange während des Seminars fein abgestimmt.

Alle Informationen in unserer Broschüre. Fordern Sie sie jetzt an unter info@live-freestyle.de oder nutzen Sie den Download auf unserer Seite:

www.live-freestyle.de

Wer leitet die Seminare und was erwartet mich?

Aufbau und Inhalte der Seminare

Wir nutzen unterschiedliche Lehren und Methoden, wie z.B. die Transformations-therapie nach Robert Betz, The Work of Byron Katie und Ein Kurs in Wundern, ergänzt und erweitert durch herzerfrischende eigene Ansätze. Alle mit dem tiefen Wunsch, mehr und mehr in ein freies, leichtes und authentisches Leben hineingleiten zu dürfen. Wir arbeiten im Seminarraum und draußen in der Natur. Bewegende Rituale runden das Seminar eindrucksvoll ab.

- » Vorträge zur Erläuterung von wichtigen Ursache-/ Wirkungszusammenhängen
- » geführte Meditationen zur Klärung von wichtigen Lebensthemen
- » Frage- und Antwortsequenzen
- » bewegende Übungen und Rituale
- » Ausflüge
- » Zusammensein in der Gruppe
- » das Leben feiern und genießen

Du hast Fragen oder möchtest dich anmelden?

+49 (0)163-6697654 ist die Nummer für ein persönliches Gespräch
oder nutze dazu unsere Internetseite www.live-freestyle.de

Über mich und mein Team

Geboren 1968 im Münsterland, arbeite ich seit mehr als 25 Jahren mit großer Freude in Selbständigkeit als Berater & Coach und seit 6 Jahren als Therapeut und Seminarleiter. Durch Reisen in über 50 Länder erschuf ich mir so im Laufe der Jahre mein Weltbild.

Ich liebe es, Menschen zu begleiten und zu beobachten, wie sie mehr und mehr zu sich selbst und zu einem selbstbestimmten, fröhlichen, herzoffenen Leben gelangen. Von daher bin ich sehr stolz darauf, über außergewöhnliche Seminare und Einzelcoachings einen Rahmen bieten zu können, in dem sich Menschen in einem geschützten Raum im wahrsten Sinne des Wortes entwickeln können.

Die Teilnehmer schätzen meine Klarheit und Lebensfreude und die Kunst Seminare und Einzelsitzungen eindrucks- und liebevoll zu gestalten. Dies verdanke ich vor allem den unzähligen Erfahrungen, die ich in meinem Leben machen durfte und der Neugierde und Begeisterungsfähigkeit, die mich immer wieder neue Erfahrungen machen lassen.

In allen Seminaren und Urlaubsseminaren wirst du von einem wunderbaren Team begleitet, so dass du immer mehr du selbst sein kannst, ohne Angst vor Bewertung und Beurteilung. Das gesamte Team hilft dir dabei deine Themen mutig anzuschauen und zu lösen sowie das Gelernte in dein persönliches Leben zu integrieren. So sind die Seminare ein lebendiges und bewusstes Miteinander von begleitenden Coaches, Ausbilder und Teilnehmern.

Wir sehen unsere Berufung darin, Menschen zu unterstützen, mehr und mehr ihren eigenen lebensfrohen Weg mit einem begeisterten „JA!“ zum Leben zu gehen.



Norbert Nottenkämper

Geschäftsführer
Unternehmensberater
Seminarleiter und Coach

Bilder sagen mehr als Worte...



42
21

Ich bin glücklich – danke!

[fühlDichfrei]

www.live-freestyle.de

fühlDichf®ei ist ein eingetragenes
Markenzeichen der Firma Novio GmbH

NOVIO GmbH

Geschäftsführer: Norbert Nottenkämper
Postfach 18 55 22
D-45205 Essen
Telefon: +49 (0) 163-6697654
Email: seminare@live-freestyle.de

Ein Kurs in Wandern ist eine eingetragene
Marke der Greuthof Verlags GmbH.
The Work of Byron Katie ist eine eingetragene
Marke von Byron Katie International.
Transformationstherapie nach Robert Betz
ist eine eingetragene Marke der Robert Betz
Transformations GmbH.

Norbert Nottenkämper und NOVIO
Consulting und Vertriebs GmbH sind nicht mit
den o.a. Unternehmen verbunden.

FOTOS

Titelbild: Norbert Nottenkämper
S. 15, 17, 36, 38: Fotolia.com
S. 19: Hunter Bliss
S. 26-27: www.lotus-del-mar.com
(Irrtümer und Änderungen vorbehalten)

Zur Internetseite:
www.live-freestyle.de



Facebook:
www.facebook.de/fuehldichfrei2.0



weitere Seminare & Urlaubsseminare
auf www.live-freestyle.de

